

PRACTICE REPORT 2012

An investment in knowledge always pays the best interest.



依頼者・チーム名

小学生バスケット教室
Fujimino
Fivel Club

日時情報

第162回目指導
9月2日 日曜

参加者情報

小学生 8名
中学生 0名
計 8名

指導者情報

■ 三澤 貴紀

指導のねらい

- ① オンボールディフェンス
- ② 身体操作能力を高める！
- ③ あきらめずに追いかける



Practice Menu

Key Point !

- 1) ウォーミングアップ
・股関節ストレッチ
・ダイナミックストレッチ

早く走ったりパフォーマンスを上げたりするには、股関節の可動域が広くないといけません。そのために股関節の柔軟性を高めるストレッチを取り入れました。股関節周辺には、たくさんの血管があります。そこを動かすことで身体がかなり温まります。股関節を大きく動かすことを意識しましょう。

- 2) ルーティーンワーク
・カップリングスキップ10

身体の操作能力です。上半身と下半身の動きを別々に動かしていきます。ロボットのような動きを無くしていきましょうね。

- 1.スキップ1回、拍手前後2回
- 2.スキップ2回、拍手前後1回
- 3.スキップ2回、拍手前上後1回
- 4.スキップ2回、拍手前後3回
- 5.スキップ3回、拍手前後2回
- 6.スキップ1回、ボール回し1回
- 7.スキップ2回、ボール回し1回
- 8.スキップ2回、ボール回し3回
- 9.スキップ3回、ボール回し2回
- 10.スキップ2回、拍手前後1.2.3回

目標はレベル5です。まずは3分間で全員がクリアできるように頑張らしましょう。

- 3) オンボールディフェンス
・スタンス
・スティック
・ミラーザボール

* バスケットの勝利は・・・
相手よりシュートの本数が多く、確率が良いこと。
良いディフェンスは・・・
相手の本数を減らし、確率を悪くすること

■スタンス
1on1は1ステップ・ア・ヘッドの取り合いです。
足の幅は広い方が良いですが、広すぎて動けないのはダメです。
個人差があるので、素早く動ける姿勢を見つけましょう。

・パワーポジション
バスケットで一番力強い姿勢のことです。つま先の上に膝、膝の上に肩が来るようにしましょう。背中丸めなくて、一直線になるようお尻を突き出しましょう。

姿勢が高いと指摘されたら、お尻を落とすイメージでやると良い姿勢になりますよ。

・ステップ

行きたい方向の足から出します。素早く動くためには、逆側の足でしっかりと地面を蹴ります。

細かいフットワークは日々の習慣です。

日ごろからできているか自分で確認していきましょう。

1on1しているときは、**オフェンスの胸かおへそに自分の目線が来るように**しましょう。きついですが、頑張れた人が試合に長くでることができますよ。

■ミラーザボール

ドリブルしている相手が止まったら素早くプレッシャーをかけましょう。

ボールに両手をあてて簡単にシュートやパスをさせないようにします。

オフェンスにぶつからないように、相手との距離は薄いガラス1枚分は空けておきます。

このガラスを割ってしまうとファールになってしまいますよ。

・スティック

相手がピボットを踏んでいるときのステップワークです。

相手のフリーフットが前にあるときは、相手の足を挟んで守ります。

相手のピボットフットが前にある時は、相手の足を挟みながら、自分のおへそを相手に近づけます。

練習では、自分ができることはすべてやりましょう。

プレッシャーのために声を出したり、相手が嫌がる手の使い方など、やった方がよいことはすべてやっていきましょうね。

4) ゲーム

相手をひたすら嫌がらせるように頑張りましょう。

前からプレッシャーをかけていきましょう。

抜かれるかもしれないからといって、下がって守ることはやめましょう。

もしプレッシャーをかけていて、抜かれたならばダッシュで追いかけてみます。

一生懸命ボールを追いかけることができないと、バスケットは上手になりませんよ。

指導の感想と次回へ向けてのコメント

今月はオンボールディフェンスがテーマです。

バスケットで活躍するにはディフェンスは絶対です。ディフェンスが上手な選手は試合に長くでることが出来ます。

あきらめずに一生懸命練習していきましょう。

今日はY君の目標発表でした。

試合でジャンプシュートを2/3は決めるようにすることです。6年生のうちにクリアできるよう練習しましょう。

そのためには、今どれくらい決められるか知っておかなければなりませんよ。

次の練習も楽しみにしています。

リンク

[前回分のページへ](#)

[インデックスへ戻る](#)

